

こころのおたより

2024年10月9日
我孫子市立湖北台中学校
スクールカウンセラー 加藤陽子
心の相談員 林 薫

忘れ物の多い人、いませんか？

学校には、教科書以外にもいろいろな物を持っています。教科の課題や集金のお金、検定の申込書、成績表、上ばき、白衣…

忘れ物をしてしまうと気分がゆううつですね。

忘れ物を減らすには…

覚えていたはずのものを、いつ忘れてしまうのでしょうか？ちょっと考えてみてください。

①提出物があることを知っていましたか？

→提出物はいつ指示されますか？朝の会？授業の終わり？帰りの会？聞き逃さないように気を付けていきましょう。

②「生活記録帳」に課題や提出物、その期限を書き込んでおきましたか？

→提出物の指示があった時、すぐに生活記録帳に書き込んでおくと、あとで確認できます。生活記録帳が手もとにない時は、ノートなどにメモをしておいて、手もとに戻ってきた時に記入しましょう。（大人になったとき、この生活記録帳に記入するところを、スマホのカレンダーアプリに入力するようにすると良いですね）

③家に帰ってから、「生活記録帳」を確認しましたか？

→学校から家に帰って場面が変わると、学校であったことを忘れてしまうことがあります。家に帰ったら、まず生活記録帳を開いて、提出物があるかどうか確認しましょう。

④家で確認した課題や提出物を用意しましたか？

→提出物の内容を確認したら、忘れないうちに用意をしてしまいましょう。

⑤課題や提出物を家に忘れてきていませんか？

→カバンに入れてしまえば、あとは学校まで持ってこられるはず。ちょっと面倒かもしれないけれど、もうひと手間だけかけて、用意したものはカバンに入れてしまいましょう。

⑥使うところや提出先はわかっていますか？

→もしも出す先がわからなかったら、先生に確認しましょう。

もちろん、人それぞれに事情があり、この通りにはできないことがあります。そんなときには、心の相談員やスクールカウンセラーに相談してくださいね。

* 湖北台中学校の相談予定 *

月	火	水	木	金
9月30日	10月1日 林	2日 加藤	3日 林	4日
7日	8日 林	9日 加藤	10日 林	11日
14日	15日 林	16日 林	17日	18日
21日	22日 林	23日 加藤 林	24日	25日
28日	29日 林	30日 加藤	31日 林	11月1日

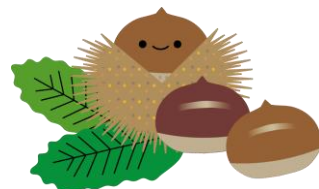
相談室の場所

→新館の昇降口を入れてすぐ左にあります。

☆相談したいときは

→①学校の先生やスクールカウンセラー、心の相談員に「話したい」と申し込む。

→②相談室前の相談箱に手紙やメモを入れる（用紙も相談箱の横にあります）。



★スクールカウンセラー、心の相談員は保護者からの相談にも応じています。お子さんのことで気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。